

動き10選 / うさぎとび

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

動画をみる

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 運動のねらい

足 → 手 → 足の連動する動きを身につけよう。

両腕で体を突き返す感覚と、両足を体に引きつける感覚をつかもう。



- 両足で立った姿勢から始めます。
- 地面をしっかりと蹴り体を空中に投げ出しましょう。



- 腰が高く上がったら、両手をマットにつきましょう。
- 素早く腕で体を突き返し、体を起こします。

開脚



閉脚



- 体が起き上がったら、両足を胸に引きつけます。
- 手の位置よりも前に足が着くようにします。



跳び箱運動（開脚跳び・かかえ込み跳び）につながります。

動き10選 / うさぎとび

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

うさぎとび

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 足→手→足のリズムがつかめない子どもには..

シャクトリ虫の動きで体の動かし方を確かめよう。



- ・立った姿勢から両手を前について体を伸ばし、次に両足を引きつけます。
- ・この動作をゆっくりと繰り返すことで、うさぎとびの基本的なリズムを身につけさせましょう。

■ 前のめりに崩れてしまう子どもには..

両手でいろいろなジャンプを試してみよう。



1. 壁突き返し



2. ジャンプで壁突き返し



3. 腕立てジャンプ



4. 手押し車ジャンプ

- ・腕の力で体を突き返す経験が少ない子どもは、うさぎとびをした時に体が支えきれず崩れてしまうことがあります。
- ・手でジャンプする様々な遊びを行い、腕の力で体を突き返す感覚を味わえるようにさせましょう。

■ 腰が高く上がらない子どもには..

腰を高く上げていろいろな動きを試してみよう。

馬歩き



腰を高く上げ、手足を交互に動かしたり、一緒に動かしたりしてみよう。

カエルバランス



膝を肘の上のせてバランスをとります。苦手な人は、おでこを床につけます。

逆さ助木のぼり



両腕で体を支えて、逆さの姿勢になります。助木に足をかけて、順に足を上げてみるようにしましょう。

- ・腰が高く上がらない原因の一つに、逆さになる感覚に恐怖感をもっていることが考えられます。
- ・頭よりも腰の位置が高くなることに慣れさせましょう。

動き10選 / うさぎとび

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

うさぎとび

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ いろいろなところでうさぎとびをしよう

うさぎとびができるようになってきたら、色々な場でうさぎとび遊びをしよう。
マット運動（遊び）や跳び箱運動（遊び）に必要な動きが自然と身につきます。



セーフティマットへの跳び乗り



跳び箱への跳び乗り



ステージへの跳び乗り



跳び箱からの跳び下り



マットへの横跳び越し



ゴムひも横跳び越し



平均台への連続横跳び越し
跳び越しながら前に進む



跳び箱の横跳び越し

どの運動も足 → 手 → 足の順番で行います。

- ・両足で踏み切り、両手で着手し、両足で安全に着地するという一連の動作が含まれています。
- ・うさぎとびの方向や高さ・足の開閉等を変えるだけで、様々な技に変化させることができます。

動き10選 / うさぎとび

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

うさぎとび

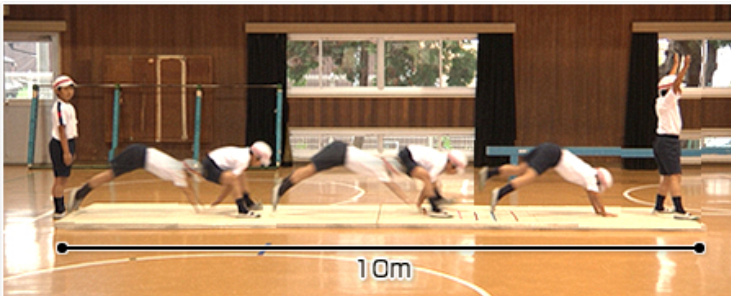
よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 10mを何回でいけるかな

できるだけ少ない回数で10mの幅を渡りきろう。
うさぎとび何回で渡れるか、数えてみよう。

10mを何回でいけるかな？



- 1回跳ぶ度に体勢を整えます。
- できるだけ少ない回数でいけるように、慎重に跳ばせるようにします。
- 毎時間の学習のはじめに行い、単元を通して記録をとるとよいでしょう。

うさぎとび1回で何cm跳べるかな？



- 1回で跳べる距離にこだわります。
- 目印をつけ、どれだけ跳べたか自己評価できるようにします。
体育館の板目やビニールテープ等を貼って目印を作ると効果的です。

- より質の高い動きに変えていくために、1回1回のジャンプを丁寧に行いましょう。
- 両足で踏み切ったあと、体を空中に投げ出したり、手をついた位置よりも足を遠くに着いたりするようにしましょう。

動き10選 / うさぎとび

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

うさぎとび

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ うさぎとおおかみ鬼ごっこをしよう

うさぎ役はうさぎとびで逃げます。おおかみ役は動物走りで追いかけます。
跳び箱などで安全地帯をつくって遊びましょう。



■ ルールの例

- 学級で1人だけをおおかみ役にし、うさぎはタッチされたらおおかみに変わっていく。
- 学級をうさぎ役とおおかみ役の半分に分ける。
- うさぎは捕まったらうさぎ小屋に入るが、味方にタッチしてもらったら、また逃げることができる。
- うさぎは安全地帯に逃げ込むことができる。ただし10秒のみ。

■ 安全地帯の例

- マット ・セーフティマット ・跳び箱

- うさぎ役の子どもたちは、逃げることに一生懸命になると、うさぎとびをせずに逃げ回ることがあります。
- 「足 → 手 → 足」という動きを、子どもたちと確認しましょう。